

**Будьте здоровы,
контролируйте свое давление
Сохраняйте здоровое сердце**



Заболевание сердца, часто называемое гипертонией, является в Америке убийцей номер один и поражает в одинаковой степени как мужчин, так и женщин. Высокое давление увеличивает риск заболевания сердца и инсульта. Высокое давление не дает никаких симптомов. У вас может быть высокое давление и при этом хорошее самочувствие.

Что увеличивает риск повышенного кровяного давления?

- Курение
- Употребление алкоголя
- Пассивность
- Жирная пища
- Избыточный вес
- Пища с низким содержанием кальция
- Стресс

Как предотвратить осложнения, вызванные повышенным давлением

- Регулярно делайте физические упражнения
- Поддерживайте здоровый вес
- Старайтесь не употреблять алкоголь
- Бросьте курить
- Регулярно ходите к врачу
- Часто измеряйте кровяное давление

Понижайте кровяное давление, употребляя здоровую пищу

- Фрукты, овощи, рыбу и злаки
- Молочные продукты
- Свежие травы и чеснок
- Приправы без соли
- Зеленые овощи
- Такие продукты с высоким содержанием кальция, как молоко, йогурт и зеленые листовые овощи

Вышеизложенная информация предоставлена Американской диетологической ассоциацией. Спонсором программы «Будьте здоровы» является Департамент по делам престарелых штата Калифорния.

Об имеющихся в вашем районе услугах и программах для пенсионеров можно узнать по телефонам 1-800-510-2020 и 1-800-735-2929 (телефон для слабослышащих).

